سلسلة تحدي الأمراض

بعيدا عن الأدوية



كيف تقوي مناعتك بالأعشاب؟

- عالج الفيروسات الكبدية بالأعشاب.
- أعشاب في بيتك تحميك وتقوى مناعتك.
- معلومات مفيدة عن المناعة الطبيعية والمكتسبة.
- في الكتاب جدول لتطعيم الكبار والأطفال من أول الأنفلونزا حتى الالتهاب الكبدي الوبائي.



دكتور / نبيل محيى عبد الحميد
أستاذ الكيمياء الحيوية والتحاليل الطبية بصيدلة المنيا
مصر

الطبعة الأولى

١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م

رقم الإيداع: ٢٠٠٥/٢١٨٠

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢



مقدمـة

لا شـك أن انتشار كثير من الأمراض وخصوصا عند الأطفال وكذلك كبار السـن ، بـل والطـبقات المـثقفة يشـد الانتـباه ؛ لأننا تعودنا قديما أن انتشار المرض والوباء والأورام كان نتاج التخلف الفكري والصحي والثقافي ، أما انتشار المرض في ظـل الـتطور العلمي والتقني والثقافي ، وأورام الأطفال والفيروسات التي تظهر كـل حين خصوصا عندما يتوجه الفرد لاستخراج بطاقة صحية . . . كل هذا لابد أن يسترعى الاهتمام والدراسة والتحليل .

و لابـد لنا أن نعرف أن نقص المناعة هو أكبر الأسباب التي تجعل الفرد أكثر عرضـة للأمـراض مـن كـل حـدب وصـوب ، فـلا يمكـن أن نتصـور أن يتعرض الإنسـان للإصـابة بالفيروسـات والـبكتريا والأورام وهـو يتمتع بمناعة قوية تجعله قادرا على الردع لأي غازي أيا كان .

و لابـد لـنا كباحـثين أن نـتعامل بصـراحة وواقعـية مـع حقـيقة مؤداها: أن الأدويـة عـادة مـا تكـون سـلاح ذو حدين ، أي تعالج الشكوى الظاهرة التي من أجـلها ذهـب المـريض إلى الطبيب ولكن عادة ما تقابلنا الأعراض الجانبية التي قد تظهـر سـريعا مـثل الحساسـية أو الأعـراض الحادة للمرض التي تنعكس في صور مختلفة كاضطراب ضربات القلب والأرق والمغص وجفاف الحلق والقيء والدوار وغير ذلك من الأعراض الجانبية التي تكتب عادة داخل علبة الدواء نفسها .

والحقيقة أن من بين هذه الثغرات المشهورة دخل إلينا العلاج الطبيعي والعلاج بالأعشاب، والإبر الصينية، والتنويم المغناطيسي، والحجامة وغيرها من الوسائل التي قيل عنها: الطب البديل حديثا!!، إلا إنني اعتقد أن الطرق القديمة هي الطب الأصيل والكيمياء والجراحة هي الجديد وبالتالي بالأحرى هي الطب البديل!!!

هذا الكتاب يقدم نموذجا من الأعشاب أو الوسائل الطبيعية للحفاظ على المناعة باعتبار أن الأعشاب تعتبر أكثر أمانا من الأدوية نظرا للتوازن البيولوجي الموجود داخلها، والذي يفقد عادة عندما نستخرج أحد المركبات لاستخدامها كدواء، لأنني أتصور أن المادة الكيميائية داخل النبات كالسيف في غمده يمكن أن تضعه بين جنباتك دون أن يؤذيك، بينما إذا استخرجنا المادة الفعالة (النشطة بيولوجيا وطبيا) كانت في قوتها كالسيف إذا أخرجته من غمده قاطعا في حده .

و قالوا قديما في الأندلسيات:

كل السيوف قواطع إن جردت وحسام لحظك قاطع في غمده

و يحتوى هذا الكتاب على بعض النباتات والمصادر الطبيعية التي ثبتت فعاليتها في العالم كله في تقوية جهاز المناعة ويمكن استخدامها ببساطة يوميا كمشروب الشاي وبقية المشروبات الأخرى حتى تصبح عادة ويا حبذا لو كانت عاداتنا هي دوائنا، فلا نحتاج للمستشفى ولا العيادة ولا الصيدلية وما بالك إذا كانت هذه الأدوية في بيوتنا؟ .

ولابد لي في هذا المقام أن أذكر الناس بما قاله نابليون وعلماء الحملة

الفرنسية حال احتلال مصر ودراسة كل شيء على أرضها وهى: إن أعظم مصنع في مصر هو أرضها . ولو نشغل هذا المصنع بكفاءته لما احتجنا لأحد في طعامنا ودوائنا!! .

دكتـــور

نبيل محيى عبد الحميد على

أستاذ الكيمياء الحيوية والتحاليل الطبية بصيدلة المنيا

عضو الجمعية المصرية والإتحاد الدولي للكيمياء الحيوية

والبيولوجيا الجزيئية – عضو الجمعية المصرية للسكر

عضو الجمعية المصرية لسموم الأدوية

ت/ معمل: ٠٥٠٦٩١٣٩٩٧ – ميت غمر (دقهلية) – ش: أبطال الفالوجا

متفرع من ش: الجيش – ت محمول: ٠١٠٦٤٢٦٩٩٨

بريد إليكتروني: nabilmohie@yahoo.com

المؤلف على استعداد لتقديم نفس الكتاب مترجما إلى اللغة الإنجليزية

تعريف بالمناعة

المناعة: هـي قدرة الجسم على مقاومة جميع المصادر التي تهدد حياته ووظائفه وبقائـه . وبالطـبع المصـادر الـتي تهـدد الجسـم إما أن تكون خارجية وهى متعددة ومتـنوعة وتشـمل المـيكروبات بجمـيع أنواعهـا مـثل: البكـتيريا والفطـريات والفيروسـات وجمـيعها تمـلأ الفـراغ الخـارجي وتلـوث طعامـنا وشرابنا وملابسنا والهـواء الـذي نتنفسـه ، وكـثير مـنها يعيش بشكل تكافلي (أي تأخذ وتعطى) في معظـم فـتحات الجسـم مـثل: الفـم ، والأنـف ، والحلـق ، والعيـنين ، والشـرج ، والمهبل ، والأمعاء والأذن وعلى الجلد ، وبين الأصابع ، والثنيات الجلدية ، وطالما بقـى الإنسان حيا قويا منيعا لا تنال منه هذه الأعداء شيئا ، ولكن إذا وهن جهازه المـناعي بـدأت تـنقض عليه كل في مكانه - وتتفنن في الاستفادة من العضو الذي تعـيش فـيه ، وتحدث الأمراض التي بها يجرى المريض إلى الطبيب مباشرة ، ويبتغى الـدواء مـن الصـيدلية فـإذا أصاب الدواء الميكروب ربما يطيب الإنسان بشرط أن تحـافظ عـلى بقاء المناعة سليمة ونعيد تنشيطها ، وهذه هي دائما الحلقة المفقودة في حسـاب الطبيـب المعـالج ولهـا دور كـبير في عودة المرض فضلا عن عدم استجابة الميكروبات لكثير من الأدوية .

فـإذا مـا ت الكـائن الحـي لم تجد هذه الميكروبات من يقاومها أو يقدر عليها فتـتكاثر بشـكل عـالي جـدا وتـتغذى بطـريقة (رمـية) على المواد التي يتكون منها الجسـد ، وتقـوم بـتحلل الجسـد فتـتمزق أوصـاله وتفـتح أبـواب الأعضـاء على مصـراعيها ، وتتلاشـى جـدر الخلايـا الـتي كانـت منـيعة مـن قـبل ، وتقضى هذه البكـتيريا تمامـا على كل شيء سائل أو غض (طرى) في جسد الميت حتى لا يبقى

منه إلا العظم الذي يأتي أيضا دوره متأخرا ، فيتحلل ويتحول إلى تراب ويعود التراب المزدان الملون المتكلم الجميل المزعج الصاحب الظالم إلى تراب أسود هادئ لا يملك له حول ولا قوة .

﴿ مِنْهَا خَلَقْنَاكُمْ وَفِيهَا نُعِيدُكُمْ وَمِنْهَا نُخْرِجُكُمْ تَارَةً أُخْرَى ﴾ [طه: ٥٥] .

وفي آيه أخرى: ﴿ كَمَا بَدَأْنَا أَوَّلَ خَلْقٍ نُّعِيدُهُ وَعْدًا عَلَيْنَا إِنَّا كُنَّا فَاعِلِينَ ﴾ [الأنبياء: ١٠٤] .

وبالطبع هذه الميكروبات تؤدى وظيفتها التي كلفها بها من خلقها ؛ لأنه لو تصورنا أن المخلوقات التي ماتت من ملايين السنين والديناصورات والحيوانات المتوحشة والأسماك والإنسان ، ولم تقم هذه الميكروبات الدقيقة بدورها تصور كم كنا نحتاج من مساحات أضعاف الكرة الأرضية فقط لنخزن عليها الموتى من الحيوان والأسماك والإنسان وبقايا الحروب ، ولكن يبدو أن الميكروبات التي لا تعقل أدت وظيفتها ، وما زالت تؤديها على أكمل وجه إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها ، أما الإنسان للأسف لم يؤدها كما يجب بل عصى وكفر بأنعم الخالق وخان الأمانة وصدق فيه قول ربنا: ﴿ إِنَّا عَرَضْنَا الأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَن يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الإِنسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولاً ﴾ [الأحزاب: ٧٢] .

أما المصادر الداخلية :

والتي تهدد جسم الإنسان والكائن الحي فهي أيضا كثيرة ودقيقة ومتنوعة

ولها غاية التخصص والتعقيد ، فهي مواد تنتجها خلايا كثيرة في الجسم ، بل عضيات دقيقة داخل الخلايا لا ترى إلا بالمجهر الإليكتروني ووظيفتها فقط: هي الهدم ، بل ومهاجمة الجسد وخلاياه أحيانا وتحلل كثير من المواد الهامة في الجسم إلى موادها الأولية ، ومنها ما يهدد بعض أعضاء الجسم ويهاجم بعض الأجزاء ويجعلها في قلق دائم وأمثلة ذلك معروفة ولكنها من رحمة خالقها قليلة ، مثلا الروماتويد ، والالتهابات المفصلية ، والذئبة الحمراء وغيرها تسمى أمراض المناعة الذاتية أي الجسم يهاجم نفسه بنفسه وتحدث داخل الجسم حرب داخلية وهى حرب أهلية تظهر أعراضها مثل: الرصاص كاتم الصوت الذي لا يسمع له صوت بل تظهر ضحاياه دون إزعاج ، ويتمثل هذا في آلام دائمة والمسكنات فقط هي تغييب للوعي الجسدي أي الإحساس الداخلي الذي ينذر بعناصر الألم فيعبر المريض ويشتكى .

وتنقسم المناعة عامة إلى نوعين:

١ - المناعة الطبيعية :

وهى مجموعة الصفات المذهلة المتناغمة من خلال الاتصال والتفاعل الرائع بين الأعضاء والغدد وأجهزة الجسم وخلاياه وسطوحه ، بل والمواد الكيميائية داخله ، تلك السيمفونية التي تبدو في تنوعها الدقيق مثل أعضاء الفرقة الموسيقية التي فيها يحمل كل عازف آلة لها صوت مختلف تماما منها النفخ والوتري والكهربي وتتفق جميعها لتعزف لحنا واحدا رائعا لا يبدو فيه النشاز بل هذا الصوت الجميل الأصيل الذي يطرب الآذان وتميل له القلوب هو ذلك اللحن المتفق عليه مسبقا ، الذى هو في النهاية في جسم الكائن الحي هو: المناعة ، تلك

السيمفونية الرائعة التي تؤدى وظيفتها في الدفاع عن الجسم دون تدخل خارجي، مثل: سطح الجلد، حموضة المعدة، قلوية الأمعاء، الإنزيمات القاتلة بداخل الدموع واللعاب، وجدار الخلايا وهكذا.

٢ - المناعة المكتسبة:

تلك التي يكتسبها الإنسان ضد ميكروب بعينه وتأتى دائما عن طريق الإصابة بالمرض عندما يتعرض الإنسان لميكروب ويتخلص منه فيحتفظ بأجسام مضادة تصطاد نفس الميكروب لو سولت له نفسه محاولة التعدي على الإنسان مرة أخرى وهذا يتم أيضا بالتطعيم (المناعة النشطة أو المباشرة أو بإعطاء المصل ضد مرض ما خشية من انتشار الوباء أو حدوث المرض (مناعة سلبية أو غير مباشرة) مثل إعطاء مصل مضاد للمرض كالتيتانوس.

جدير بالذكر في هذا المقام أن نفهم: إن فيروس الإيدز يؤدى إلى الوفاة لأنه يدمر المناعة المكتسبة؛ أي يلغى الرصيد الذي كونه جهاز المناعة في حياته من إصابات المرض المتكررة أو التطعيمات المختلفة (أو الذي اكتسبه الطفل من أمه) ضد الأنفلونزا وبقية الفيروسات، والبكتريا، والميكروبات المختلفة فيتحول بسببه الإنسان إلى أرض منزوعة السلاح تماما فيموت بأقل إصابة، بل تستطيع الأنفلونزا فقط أن تقضى عليه وهذا ليس بعيد فالإسكندر الأكبر مات بذبابة وغيره مات بدخول نملة إلى رأسه ﴿ **وَمَا يَعْلَمُ جُنُودَ رَبِّكَ إِلاَّ هُوَ وَمَا هِيَ إِلاَّ ذِكْرَى لِلْبَشَرِ** ﴾ [المدثر: ٣١]، والعجيب أن معظم مصادر عدوى فيروس الإيدز هي بعينها محرمة دينيا، وعادة تمر العدوى من خلالها من المريض إلى السليم الذي

أراد الله لــه أن يتساوى بالمريض حتى يذوق وبال أمره من بعد معصيته لأوامر الخالق ﴿ سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الآفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ ﴾ [فصلت: ٥٣] .

لضمان أداء الجهاز المناعي لوظيفته ، كثيرا من الأعضاء والخلايا وخلايا الدم ومعظم الأجهزة لابد أن تتكاتف جميعا ، ولابد لنا أن نعرف نبذة عن هذه العوامل الداخلية في الوظائف المناعية .

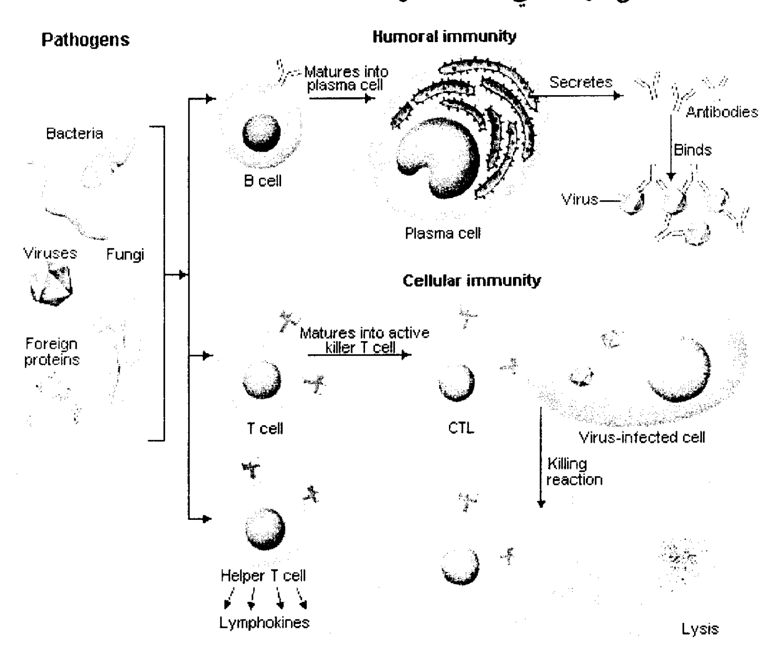
بطبيعة الحال من ربع إلى نصف خلايا الجسم البشرى تكرس نفسها لخدمة الوظائف المناعية .

والأعضاء الهامة التي تقوم بالوظائف المناعية هي: الغدة التيموزية ، ونخاع العظم والطحال واللوزتين والعقد الليمفاوية حيث يمر سائل اللمف على الفراغات بين الخلايا وبعضها ويحمل المواد الإخراجية منها إلى تيار الدم فيحميها لتقوم بوظائفها الحيوية .

وتعتبر كرات الدم البيضاء من أهم مكونات الجهاز المناعي وهى تنقسم إلى عدة أنواع: الخلايا المحببة (أي بها حبيبات) وهى تلتهم الخلايا الضارة وتنتج مواد كيميائية وتقضى أيضا على الخلايا الغازية والخلايا الليمفاوية التي تأتى من نخاع العظم (B- cells) ومن الغدة التيموزية (T- cells) والخلايا القاتلة الطبيعية (NK or natural killer cells) وهى تقوم بتحطيم الخلايا التي انتقلت إليها العدوى وكذلك الخلايا السرطانية . كما تنتج خلايا الدم ما يعرف بالأجسام المناعية (immunoglobulins) ، أو الأجسام المضادة (antibodies) التي

تلـتهم الجسـم الغـازي (antigens) وتسـاهم أيضـا في عملـيات الحساسـية وبالـتالي تـتم المـناعـة بإحـدى طريقتيـن أساسيتيـن: أولهمـا: مناعـة بطريقـة الخلايـا (cell-mediated immunity).

والأخـرى مناعية كيميائية (Humoral immunity): والتي تتدخل فيها الأجسام المضادة (antibodies) التي تسيطر بمهارة على عملية العدوى وتمنعها وتقتـل المـيكروب في مهـده قبل أن يتكاثر ويسيطر على وظائف الخلايا ويسخرها لخدمته . وهذا شكل توضيحي لتلك المعركة:



(هذا الشكل يبين كيف تقوم خلايا الدم بالقضاء على البكتريا والفيروسات والفطريات والبروتينات الغريبة التي تغزو الجسم)

التطعيم ضد الأمراض المعدية :

هناك بعض الحقائق لابد من الإلمام بها عن بعض الأمراض التي تصيب الأطفال والحوامل دون وعى بها وأحيانا تودي بحياة المصاب بها مثل: التيتانوس ، والتسمم الغذائي .

الوقاية من التيتانوس والتسمم الغذائي :

تحدث الإصابة بالتيتانوس من دخول جراثيم الميكروب إلى الجسم عن طريق الجروح أو الجراحة بأدوات غير معقمة جيدا . أما التسمم الغذائي: فيحدث بأكل وجبات غير معقمة جيدا لقتل جراثيم الميكروب خصوصا المعلبات والبسكويت حيث أن بكتريا المرض لا تحب الهواء بل لا تعيش في وجود الأكسوجين وتتحول إلى جرثومة (أي تتحوصل داخل غشاء يعزلها عن الأكسوجين)، ويعيش ميكروب التسمم الغذائي (البوتيوليزم ، Botulism) في التربة والرواسب البحرية وأمعاء الطيور والأسماك ولذلك يظهر المرض كثيرا في معلبات حفظ هذه الأطعمة .

وهذه الجراثيم تعيش مدة طويلة في المعلبات حتى يتسنى لها أن تدخل الجسم فتتحرر من الغشاء وتتغذى على المواد الموجودة بالجسم من دهون وبروتين وكربوهيدرات . تستطيع هذه البكتريا بعد العدوى أن تفرز إنزيمات قوية تحلل الأنسجة التي تنتج أقوى سموم عرفتها الطبيعة داخل جسم الكائن الحي كالإنسان ، وهى سموم سامة للأعصاب تؤدى لحدوث المغص والتشنجات العصبية التي غالبا ما تؤدى للوفاة .

الوقاية: المحافظة على النظافة، وعدم تعرض الجروح لروث الحيوانات والاهتمام بالتعقيم، وعدم تناول المعلبات والرقابة الصارمة على مصانع البسكويت، وتطعيم الحوامل، والمبادرة السريعة بإعطاء مصل التيتانوس عند الجرح وأكثر الوفيات شيوعا ببعض الدول الفقيرة تحدث في الأطفال مثل: بنجلاديش حيث نسبة الوفيات حوالي ٤٠ % من وفيات الأطفال يعزى للتيتانوس الناتج عن تلوث أثناء ربط الحبل السري لأطفال من أمهات غير مطعمة، واستخدام أدوات لقطع الحبل السري غير معقمة.

وتجدر الإشارة إلى أن التطعيم ضد التيتانوس لا يعطى مناعة أكيدة ضد العدوى مثل بقية الأمراض، ولكن إعطاء جرعة ضمن الطعم الثلاثي (الدفتيريا، والسعال الديكي، والتيتانوس) في السنين الأولى والثانية يمكن أن يعطى مناعة لمدة أطول، ولكن عند الجروح يستحسن إعطاء المصل في هذه الحالات للاحتياط وضمان كفاءة مناعية ضد التيتانوس.

الفرق بين التسمم الغذائي والتيتانوس من حيث مسببات المرض:

التيتانوس: تسببه جراثيم البكتيريا التي تصيب الإنسان، ثم تفرز سموم التيتانوس التي تنتشر داخل الأعصاب إلى الجهاز العصبي المركزي، وتحدث أعراض المرض مثل: التشنجات وعدم قدرة الفكين على الحركة، وتوقف التنفس.

بينما التسمم الغذائي: يحدث عن طريق وصول سم البكتيريا المسببة للتسمم الغذائي (البوتيوليزم) إلى جوف الأطفال، ثم يمتص ويصل أيضا إلى الأعصاب

ويسبب الدوخة والقيء والصداع والدوار بل والموت المفاجئ أيضا ، بسبب وصوله إلى الجهاز العصبي المركزي .

و المهم جدا في منع تسمم الأطفال: هو الوقاية لأنه عند وصول السم إلى الأعصاب لا يمكن الشفاء منه . ويعد سم ميكروب البوتيوليزم (التسمم الغذائي) أقوى سم عرفته الطبيعة .

يقسم التطعيم عموما إلى نوعين:

١- [التطعيم المباشر أو التنشيطي]:

والمقصود به: إعطاء جرعات من الميكروبات المسببة للمرض وغالبا (الأمراض الفيروسية) في صورة ميتة أو ضعيفة أو المادة السامة التي تنتجها البكتيريا لحفز الجسم على إنتاج أجسام مضادة متخصصة ضد الفيروس ، وعادة ما تتكون هذه الأجسام المضادة وتبقى لمدد طويلة أو يتم تنشيطها على مرات متقطعة ، وحتى يتم تكوين أجسام مضادة تعطى مناعة مستدامة .

وفائدة الأجسام المضادة بالطبع هي: التخلص المباشر من الميكروب والقضاء عليه حال دخوله للجسم عن طريق العدوى التي تتم من مخالطة المرضى أو حاملي الفيروس وبالتالي لا تحدث إصابة بالمرض ، وربما يسبب التعرض للميكروب المتكاثر تقوية جديدة للمناعة التحصصية ضد هذا الفيروس طالما كان الشخص قد سبق تطعيمه .

أمثلة: تطعيم الأطفال **ضد فيروس (ب)**: خلال أسبوعين من الولادة ، ثم يأخذ الطفل الطعم **الثلاثي** (دي تي بي ، DTP) وهو ضد الدفتيريا والتيتانوس

والسعال الديكي . ويؤجل التطعيم إذا كان الطفل يعانى من ارتفاع حاد في درجة الحرارة بداية من ٣٩ درجة مئوية .

جدير بالذكر أنه يفضل أن تقوية المناعة ضد **التيتانوس** بالتطعيم بطعم التيتانوس كل ١٠ سنوات في الكبار لضمان وقاية دائمة ضد هذا المرض وذلك باستخدام طعم خاص بالكبار (يحتوى جرعة أكبر) .

يتم أيضا التطعيم ضد فيروس **شلل الأطفال** بالطعم الذي يستخدم بالفم وهو فيروس تم إيقاف نشاطه(I P V) وهو أكثر أمانا من النوع المضعف نشاطه (O P V) وعادة يعطى ثلاث جرعات بينها فاصل زمني ليس أقل من شهر .

** التطعيم ضد **فيروس الحصبة** (يتم عادة بعد ١٢ - ١٥ شهر من الولادة) وفى حالات الخوف من الوباء يمكن التطعيم قبل عمر٦ شهور ، في هذه الحالة يفضل إعادة التطعيم عند عمر١٥ شهر كتقوية للمناعة ضد الحصبة . وعادة ما يعطى التطعيم ضد الحصبة مناعة مستدامة طوال العمر .

كما أن التطعيم أيضا ضد **فيروس الحصبة الألماني** له نفس الأهمية بل وتفيد التقارير العالمية أن تطعيم الأم في فترة الحمل ضد الحصبة الألماني يقدم وقاية للطفل عند ولادته من هذا الفيروس وعادة ما يكون التطعيم ضد **الحصبة والحصبة الألماني ومرض النكاف** (MM R) للوقاية من هذه الفيروسات الثلاثة .

التطعيم ضد التهاب الكبد الوبائي (ب) : فيروسB :

يوصى بثلاث جرعات متتالية من طعم فيروس B الذي يتكون من البروتين السطحي للفيروسي عن طريق الحقن العضلي للرضع والأطفال والكبار

وذلـك لتحقـيق وقايـة مثالـية ضـد فـيروس (ب) ، تـبدأ الجـرعة الأولى بعد عمر شـهرين ، تكرر بعد شهرين آخرين ثم تكرر بعد من ٦ - ١٨ شهر ولو تم التطعيم للكبار من أي عمر تكرر الجرعات بنفس الفاصل الزمني .

وجديـر بالذكر أننا **في معمل التحاليل** عندما تجرى تحاليل لكثير من الأمراض مـثل فيروسـات الكـبد B ; C (ب ، سي) يستدل على العدوى بوجود الأجسام المضـادة وكـثيرا مـا يفسر وجودها بوجود الفيروس وهذا غير صحيح لأن وجود الأجسـام المضـادة يعـنى وجـود مـناعة ضـد الفيروس ولا يعنى بالضرورة وجود الفـيروس بـل توجـد تحالـيل حديـثة للـتعرف على وجود الفيروسات ذاتها وهى تحليل PCR (التفاعل المتسلسل المتبلور) .

التطعـيم ضـد **الجديـري الكـاذب** (الفاريسـيلا أو جديري الدجاج): يتم تطعيم الأطفـال مـن عمر يوم حتى١٣ عام مرة واحدة في العمر أو بعد عمر ١٣ عام يتم التطعـيم مـرتين بيـنهما شهر فاصل وهذا يعطى مناعة أيضا مستدامة اللهم إلا إذا أصـيب الطفـل مـرة ويـتم التشخيص جيدا وتعافى أيضا ، تعتبر الإصابة والشفاء منها وسيلة غير مقصودة بها يكتسب الجسم أيضا مناعة ضد المرض .

ولابـد مـن التنبـيه إلى أن بعـض الحـالات التي يفوتها التطعيم ربما لأسباب ثقافـية أو بيئـية لابـد أن يـتم التطعـيم فـور اكتشـاف الطبيب لهذه الحالات التي لم يسـبق لهـا تطعـيم ، ويـبدأ الطبيـب بالتطعـيم ضـد الدفتيريا والتيتانوس والسعال الديكـي (D T P) ويلـيها ضـد شـلل الأطفـال أو حـتى من يعانون من مشاكل عصـبية بعـد الـولادة لابـد أيضـا أن يطعمـوا مهما كان تاريخ ولادة الطفل ؛ لأن الطفـل الـذي لا يـتم حملـه تسعة أشهر أحوج إلى الوقاية حيث أنه لم يتمتع بوقاية

كاملة من مصل آلام المحتوى على كثير من الأجسام المضادة .

جدير بالذكر هنا أن لحسن الحظ البشر بل ومن رحمة الله بنا أن معظم الأمراض الفيروسية تخلق مناعة للإصابة بها مرة أخرى بعد الإصابة الأولى ويرجع السبب في ذلك إلى أن الإصابة الأولى تنشط جهاز المناعة لتكوين أجسام مضادة متخصصة تهاجم الفيروس عند الإصابة القادمة التي تأتى بالطبع من مخالطة المرضى وبالتالي تظل تلك الأجسام المضادة هي الحصن المنيع للإنسان طوال حياته ضد الأنواع المختلفة من الفيروسات التي كلما لطفت عنفت ﴿ وَمَا يَعْلَمُ جُنُودَ رَبِّكَ إِلاَّ هُوَ وَمَا هِيَ إِلاَّ ذِكْرَى لِلْبَشَرِ ﴾ [المدثر:٣١] .

وتجدر الإشارة هنا إلى تفهم ما هية الأجسام المضادة التي نتحدث عنها؟!

هي أنواع عالية التخصص من البروتينات المناعية التي تعتبر خط الدفاع الكيماوي الذي تصنعه خلايا دموية عالية التخصص ضد الميكروب سواء الفيروس أو البكتيريا التي تهدد الجسم ، ويبقى هذا الخط النشط على الجبهة يقظا في حالة طوارئ لا تنتهي فيتلقف أي غزو ميكروبي (فيروس أو بكتيري) يحاول أو تسول له نفسه الدخول إلى الجسم ، لذلك نستطيع أن نقول أن في خلق الإنسان نتعلم أن خلايا الدم الضئيلة الحجم هي أول من صنع الأسلحة الكيماوية في تاريخ الإنسان . ﴿ عَلَّمَ الإِنسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴾ [العلق آية ٥] .

إنني أجد من المناسب هنا أن نفهم أيضا إن العلم تقريبا لم يحسم قضية تصنيع أدوية تفتك بالفيروسات كما جرى الحال بالنسبة للمضادات الحيوية (التي تقتل البكتيريا) والاجتهاد في هذا كثير جدا والنتائج أقل بكثير من الجهد

والأموال التي تبذل لهذا الغرض ، بل جرى العرف العلمي على علاج الفيروسات عن طريق تنشيط جهاز المناعة الطبيعي المخلوق داخل جسم الإنسان وجعله هو يتغلب بنفسه على الأمراض الميكروبية التي تواجهه ، أحيانا أجد نفسي أكاد أخلط بين هذا المفهوم ومفهوم الدين بل والهدف من الدين والرسالات السماوية ، مهما وعظنا البشر بالحكم والمواعظ لا تستطيع أن تغير ما بداخلهم كما يفعل الدين أي أن الدين هو عملية تطعيم حقيقية تجعل الإنسان من تلقاء نفسه يمتنع عن الحرام أو الخطأ من قناعته الداخلية أنه خطأ لذلك اتهم الشيوعيون الدين بأنه مخدر الشعوب وهذا غير صحيح لان التخدير هو تغييب للوعي بل الدين هو عين التنشيط للوعي .

أعود إلى مهمة التطعيم الأساسية وهى التقوية المباشرة للمناعة (active immunization) أي إحداث حالة مرضية ضعيفة تمكن الجسم من تخليق الأجسام المضادة (antibodies) التي تتم بالتطعيم ضد ميكروب بعينه وبالتالي يصبح الجسم منيعا (immune) ضد ذلك المرض ربما طوال حياته .

تحذير هام: الأطفال الذين يعرضون لأدوية تقلل المناعة الطبيعية لديهم مثل الذين يعالجون ضد الأورام والليوكيميا أو يتعرضون للعلاج بالإشعاع أو العلاج الكيماوي وكذلك الذين يعانون من أمراض ينتج عنها نقص في المناعة كل هؤلاء يؤجل تطعيمهم إلى بعد هذه الأنظمة من العلاج ، ولذلك الذين يعالجون بالكورتيزون وأدوية تخفيض المناعة بعد زرع الأعضاء كل هؤلاء لابد ألا يتعاطوا أي طعوم حتى توقف هذه العلاجات لأن ذلك ربما يؤدى إلى عدوى شديدة ومميتة وذلك في حالة التطعيم بالفيروسات الحية المضعفة كطعوم مثل بعض أنواع

طعم شلل الأطفال والثلاثي (الحصبة - النكاف، والحصبة الألمانية).

يضاف إلى هذا التحذير أيضا الأخذ في الاعتبار بأن الأطفال الذين تظهر عليهم علامات للإيدز (نقص المناعة المكتسبة) أو ثم زرع نخاع لهم أو أيضا الذين تم نقل دم أو مشتقات الدم لهم - كل هؤلاء يؤجل تطعيمهم لمدة ثلاث شهور ويحافظ عليهم جيدا في هذه المدة إلى أن يبدأ التطعيم كما سبق وذكرنا.

٢- [التطعيم السلبي] (passive immunization):

(أي غير المباشر) إن المريض نفسه لا تؤدى دور في وقاية نفسه ولا يستفيد من مناعته المكتسبة بل تعطى له المناعة من الخارج (أي غير مباشرة) يتم هذا النوع من التطعيم إذا لم يتوفر في تاريخ المريض تطعيم مسبق ضد المرض المحتمل حدوث العدوى به مثل: التيتانوس، فعندما يجرح الشخص من آلة حادة مثل المسمار أو آلات الجراحة آو أي آلة حادة في أماكن غير نظيفة مثل حظائر المواشي أو آلة ملوثة بالتراب أو السماد البلدي، في هذه الحالات الأضمن إعطاء مصل (وليس طعم) التيتانوس وهو أجسام مضادة جاهزة تؤخذ من مصل الحصان (أو تخلق في المعامل بطريقة الهندسة الوراثية) وذلك بعد عمل اختبار للحساسية لأن بعض المرضى لديهم حساسية لمصل الحصان. ولضمان النتيجة لابد من إعطاء المصل في أسرع وقت ممكن بعد الوخذ لأن المصل يعطى مضادات مناعية تعطى أعلى أثر لها فى خلال ٤٨ ساعة ولمدة قصيرة حوالي أسبوعين.

وهناك نوع آخر من التطعيم السلبي وهو التطعيم: ضد الحصبى الألماني لدى الحوامل، ويستحسن أن يكون في الثلاث شهور الأولى للحمل لضمان حماية الجنين من الحصبة الألماني.

وتجدر الإشارة هنا أيضا إلى أنه أصبحت هناك وسائل حديثة للعلاج السريع للعدوى المحتملة باستخدام أمصال عبارة عنْ أجسام مناعية من أشخاص منيعة يتبرعون بالبلازما كما يتبرع الناس بالدم وتجرى الاختبارات اللازمة عليها قبل الاستعمال ، ثم يستخدم بعضها بالحقن العضلي والآخر بالحقن الوريدي . هذه الأنواع من الأمصال تغطى عدد كبير من الأمراض مثل: التيتانوس والجدري والتهاب الكبد الوبائى (ب) B وداء الكلب والأمراض الصدرية والالتهاب السحائي .

** **ويمكن تلخيص مراحل التطعيم في جدول كما حددته الأكاديمية الأمريكية للأطفال والذي نشر في مجلة الأطفال (Pediatrics) في عددها رقم ١٠١ الصادر عام ١٩٩٨ كما يلي:**

الطعم	مراحل العمر ومرات التطعيم
الالتهاب الكبدي الوبائي (ب) (Hep:B)	منذ الولادة حتى الشهر الثاني (أول مرة) ثاني مرة في الشهر الرابع - ثالث مرة بعد الشهر السادس وحتى عمر ١٨ شهر وعند الضرورة يمكن إعادة التطعيم بعد عمر ١١ عام .
الثلاثي (دفتيريا - تيتانوس - وسعال ديكي) (D T P)	مرة في الشهر الثاني ، ومرة في الشهر الرابع ومرة في الشهر السادس ، ومرة في الشهر ١٥ حتى ١٨ شهرا من العمر ، ويوصى بجرعة أخرى في عمر من ٤ - ٦

	سنوات وعند الضرورة تضاف مرة واحدة من التيتانوس والسعال الديكي TP في عمر من ١١ - ١٥ عام
هيموفيلس أنفلونزا نوع ب (H I b)	مرة بعد شهرين من العمر ثم بعد ٤ شهور ثم بعد ٦ شهور وأخيرا مرة في عمر من ١٢ - ١٥ شهر
شلل الأطفال (Polio)	مرة بعد شهرين ، مرة بعد ٤ شهور ومرة من ٦ حتى ١٨شهر ثم مرة أخيرة في عمر ٤ - ٦سنوات
الحصبة - النكاف - الحصبة الألماني (MMR)	مرة في عمر من ١٢ - ١٨ شهر ثم مرة في عمر ٤ - ٦ سنوات وعند الضرورة مرة أخرى في عمر ١١ - ١٢سنة
الجديري (فاريسيلا زوستر) (Var- Zoster)	مرة واحدة في عمر من ١٢ - ١٨ شهر وعند الضرورة في عمر ١١ - ١٢ سنة

مما تقدم نفهم أن التطعيم سواء المباشر أو السلبي ما هو إلا وسيلة لتنشيط جهاز المناعة للأطفال أو حتى الكبار لإنتاج أجسام مضادة لوقاية الجسم من العدوى ضد الميكروبات التي تحيط به من كل حدب وصوب . أي إننا نحدث إصابة مقصودة ومحددة بغرض تنشيط جهاز المناعة لتصنيع أجسام لا توجد فيه أصلا بل هو فقط يملك تكنولوجيا تصنيعها ولكن يحتاج إعطاء الأوامر بذلك ،

وهـذا يحـدث مـثل الجيش الذي يقوم بمناورات حية لتدريب جنوده على المواجهة الحقيقية مع العدو ، أي كما يقولون: داوني بالتي كانت هي الداء .

ولكـي يقـوم الجهـاز المـناعي بتصـنيع أسـلحته بكفـاءة لابـد أن تتوفر لديه المقومات المطلوبة لذلك وأيضا القدرة على التصنيع .

وللأسـف ما يتعرض لـه الإنسان من كيماويات يأخذها في حياته دون قصد ودون وعـى مثل مكسبات اللون والطعم والرائحة والمواد الحافظة ومطهرات الماء والمبـيدات الحشـرية المخـتلفة وعـوادم السـيارات والمخصـبات الـتي تضـاف إلى الخضـروات والفواكـه الـتي جعلتـنا بقـدرة قـادر نـأكل فاكهـة الصـيف في الشتاء والعكـس ، بـل وسـهولة الحصـول عـلى الأدويـة وتوافـرها في كـل بيت وانتشار الصـيدليات والاجـتهاد ممـن يقـرؤون النشرة الداخلية للعلاج من الطبقات المثقفة ونصـف المـثقفة ، بـل ومدعـى الـثقافة الطبـية والصـيادلة غير المطلعين والممرضة والأطـباء غـير المطلعـين ، هذه الكيماويات أيضا بأنواعها المختلفة تؤثر سلبا على جهـاز المـناعة وتجعـل الإنسـان عرضـة لكـل الأمـراض مـن أول الأنفلونزا حتى السرطان .

مـن هـنا كـان ولابـد وأن نحـافظ عـلى المناعة الطبيعة التي حباها لنا الخالق سبحانه .

وقـبل أن نـتعرف عـلى الطـرق الطبيعية التي يمكن بها أن نحافظ على المناعة الطبيعـية بعـيدا عـن الأدوية الكيميائية والعيادات والصيدليات والمستشفيات كان لابـد لـنا أن نعـرف أولا: مـا هـي المناعة؟ وقد أوجزنا فيما سبق حتى تتوفر لدينا خلفية عن فهم المعلومات التي سيرد ذكرها .

وفى الحقيقة هذا الكتاب يهدف للتوعية باستخدام المصادر الطبيعية المختلفة للحفاظ على المناعة ولتقوية جهاز المناعة دون اللجوء إلى الأدوية الكيميائية المعتادة .

ولابد لي هنا أن أجيب على سؤال هام جدا وهو: إذا كانت الأدوية الكثيرة الموجودة بالأسواق والتي خضعت للتكنولوجيا الفائقة متوفرة ومحسوبة التركيز والفاعلية ومدروس تأثيرها في المعامل قبل طرحها للأسواق وتم تجريبها على حيوانات التجارب قبل الإنسان لمدة سنوات عديدة تؤدى الغرض ، فلماذا إذا نلجأ إلى الأعشاب والعشابين أو الإبر الصينية والأعشاب والأعشاب جرعاتها غير محسوبة جيدا ، وقد تحتاج إلى استفسارات كثيرة ، والغش فيها وارد وإضافة المواد السامة المغشوشة إليها واردة وهل أخذ العلاج من العشاب أفضل أم من الصيدلي أو الطبيب؟!

والإجابة هنا ببساطة: أن شائعة الطب البديل مصطلح من وجهة نظري يفتقر إلى الدقة إلى حد كبير ، بمعنى أن المفروض العكس تماما ، أي أن الطب الكيميائي والأدوية المحضرة للجراحة والعلاج بالإشعاع المفترض أن تدخل هي تحت نطاق الطب البديل بينما الإبر الصينية أو الطب الطبيعي (العلاج الطبيعي) والعلاج بالأعشاب هي الأصل في علوم البشرية وأقترح أن يسمى طب الأعشاب والعلاج الطبيعي والإبر الصينية بالطب الأصيل ويسمى الطب الحديث بالطب البديل ، وهذا لا يقلل قيمة أحدهما عن الآخر أو التعامل فيهما عن الآخر ، بل يجب أن يتوفر لدينا جميعا مفهوم مشترك وقناعة موضوعية بأن كلا منهما يكمل الآخر ، ولا يمكن أن نحارب الطب القديم لأنه فقط لم يرتق إلى

المستوى التقني أو التجاري الذي وصل إليه الحديث بل أحيانا ما يدخل البزنس في الوسط فيفسد المفاهيم ويقلب الأوضاع .

ولابد أن نفهم أن طب الأعشاب والإبر الصينية والعلاج الطبيعي هم الأصل في التاريخ سواء في الحضارات الفرعونية ، البابلية ، الآشورية أو الصينية القديمة والتي كانت جميعها في غاية التطور وعاش البشر ملايين السنين على هذه الأشكال العلاجية فهو بحق الطب الأصيل

والآن هل الأعشاب آمنة للاستخدام في العلاج من الأمراض المختلفة؟!

الجواب نعم ، لأسباب هامة جدا ألا وهى: أن المواد الكيماوية الفعالة الموجودة داخل الأعشاب موجودة بشكل موزون كيميائيا ومتوازن طبيعيا ، وهى تخرج من بيئة بيولوجية (حيوية) إلى مستخدم حيوي مثل الإنسان والحيوان بدون وساطة معملية . وما أدراك بالوساطة المعملية .

إن الخلية النباتية والحيوانية هي أدق وأهم مصنع عرفه الناس ومهما كانت الشوائب الموجودة فيمكن السيطرة عليها ، فمثلا الأعراض الجانبية مثل: الحساسية للأدوية مثلا لم نسمع عنها في الأدوية العشبية . نحن فقط نحتاج إلى تقنين ، أي وضع قوانين وضوابط علمية تشرف عليها كليات الصيدلة والطب والزراعة والمنشغلين بعلوم النباتات الطبية والأغذية لإحياء الصيدلية العشبية والترخيص للصيدلي أو الطبيب الحاصل على شهادات التخصص العالي في العلاج بالأعشاب مثلها مثل الطب الطبيعي أو الإبر الصينية ، ربما يساعد هذا كثيرا في تقليل استهلاك الأدوية التي يصرف فيها ملايين الجنيهات سنويا على التصنيع واستيراد الخامات والأدوية الجاهزة واتفاقيات التربس (الملكية الفكرية)

والكويـز ، (دخـول خامات من دول بعينها في خاماتنا للسماح بتصديرها إلى دول معينة) .

وفى الصفحات التالية أمثلة كثيرة لمصادر طبيعية لتقوية جهاز المناعة للوقاية مـن كـثير مـن الأمراض وأيضا للوقاية من الأورام الخبيثة ، هذه المصادر إما نباتية أو حيوانـية أو مـن البيئة إيمانا منا بما قاله الرسول ﷺ: ((**ما خلق الله من داء إلا وخلق له دواء إلا السقم "أي الموت"**)).

ولقد قال نابليون بونابرت قديما: أخشى من مرضين: مرض أتت به الطبيعة ومرض أتى به الطبيب!! .

ذلـك لأن الـدواء بعـض العلماء اصطلحوا على تسميته أو تعريفه بأنه سم في تركيز قليل أي أن الجرعات العالية منه تعامل على أنه مادة سامة .

وللعـلم فـإن طـب الأعشـاب في مصـر تـتوفر لديه إمكانيات طبيعية تفوق مثيلـتها بالصـين بحوالي ١٧٠ % برغم التاريخ العريق للعلاج بالأعشاب والطب الشـعبي بالصين والهند ، إلا أن الدخل القومي من العلاج بالأعشاب في الصين لا يـتجاوز ١٠ % مـن قـيمة الدخـل القومي للبلاد . وهنا أسوق إلى القارئ العزيز كـثير مـن المصـادر الطبيعية المتعارف عليها دوليا حتى نستفيد جميعا من هذا الجهد الذي أدعوا الله أن يوفقني فيه إلى الغاية المنشودة منه **وهذه المصادر منها**:

١ - السرسوب (Colostrum) :

ولقـد أطلـق هـذا الاسم على اللبن الأول للأم بعد الولادة مباشرة . وهذا السـائل لا يمكـن اعتـباره بالتحديد أنه لبن بل هو سائل يشبه اللبن يخرج من ثدي

الأم سواء في الإنسان أو الحيوانات الثديية في مدة الأربع وعشرين ساعة التي تلي الولادة مباشرة . هذا السائل الهام جدا يحتوى على جميع الأجسام المناعية (الأجسام المضادة للأمراض المعدية) التي اكتسبتها الأم طوال فترة عمرها وانتقل معظمها إلى الوليد في فترة الحمل والسائل هذا يكمل تقريبا الصورة المناعية للمولود . بالتالي هذا السرسوب يساعد الطفل على أن يكون منيعا ضد كثير من البكتيريا والفيروسات والطفيليات ، وهذا الطعام المفيد إذا تناوله الكبار أيضا ينشط ويقوى جهاز المناعة لديهم مثل الأطفال ، ويفضل أن يؤخذ على معدة فارغة في الصباح . ولأنه يعتبر طعام طبيعي وليس دواء فهو آمن تماما وخالي من السمية ولا يرتبط بأي جرعات تحذيرية ، وهو يحتوى على أكثر من ٣٨ عامل مناعي (جسم مضاد) وحوالي ٨ عوامل للنمو .

٢ - جذور الإشيناسيا (Echinacea) :



Echinacea ***(Echinacea purpurea)***

وينتمي هذا النبات إلى عائلة زهرة الربيع . ولقد استخدم قديما قبل ظهور المضادات الحيوية في علاج نزلات البرد حيث عرف عنه من القدم أنه يقوى جهاز المناعة ويزيد من قدرة الجسم على مقاومة حساسية الجلد والجهاز التنفسي ، وقد استخدمه الهنود الحمر بأمريكا في علاج لدغ الحشرات ، والثعابين ، وآلام الأسنان والتهاب الحلق ، والجروح ، والنكاف ، والجديري الكاذب ، والحصبة . ومنذ ذلك

الحـين وهـذا العشـب يحقـق أعلى نسبة مبيع في العالم بالنسبة للأعشاب . ويحتوى هـذا العشـب عـلى كـثير من المواد الهامة للجسم مثل: الزيوت الهامة والسكريات العديـدة والمـواد التربينـية ، والنحاس ، والحديد ، والبروتين ، والأحماض الدهنية ، والفيتاميـنات المضـادة للأكسـدة وهى **أ، ج والكفايين** إضافة إلى مواد لها تأثير قوى في تدعيم جهاز المناعة .

لذلـك أتساءل بعد ما نقرأ هذه المعلومات الذهبية من النباتات الطبية لماذا لا نقتنـيها في بيوتـنا ونسـتخدمها ولـو بالتـبادل مـع الشاي على الدوام ونشرب مرة شـاي ومرة مشروب عشبي آخر ، وهكذا خصوصا للأطفال وطلبة المدارس الذين يذاكـرون ويحـتاجون إلى تركـيز ، وكـبار السـن والمرضى المزمنين المتعاطين لأدوية كثير منها يضعف جهاز المناعة .

فقـد عـرف بالدراسـات أيضـا أن هـذا العشـب يسـاعد جهـاز المناعة على الـتخلص من الميكروبات الضارة التي تؤثر على الجيوب الأنفية والجهاز التنفسي . وهو من أكثر الأعشاب استخداما في أمريكا .

مفاجـأة جمـيلة ، يسـاعد هـذا العشب أيضا الجسم في إنتاج الأنترفيرون وهو دواء يستخدم لعلاج فيروس الكبد (سي) **HCV** ، وهى مادة ينتجها أصلا جهاز المناعة عن طريق بعض كرات الدم البيضاء المتخصصة وتقوم بعض الشركات عن طـريق الهندسـة الوراثية بإنتاجه وإعطاء جرعات أسبوعية لمدة عام كامل حتى يتم عـلاج أو قـتل هـذا الفـيروس اللعـين . مـا بـالك لو استخدمنا هذا النبات ونحن بالطـبع نعاني من مشاكل هذه الفيروسات وتأثيرها على صحة الناس وأيضا على الشـهادات الصـحية المطلوبة للسفر والتي وللأسف لا تفرق البلاد التي تطلبها بين

المريض الفعلي (سواء لديه عدوى نشطة أو حامل للفيروس) وبين من لديه أجسام مضادة لعدوى قديمة حيث يعتبر في هذه الحالة منيعا ضد تكرار العدوى مرة أخرى وقد يكون أفضل مناعيا من شخص لديه استعداد لعدوى فيروسية لا توجد لديه تلك الأسلحة الجاهزة لالتقاف العدوى .

وإنني بهذه الكلمات في هذا الموضوع الشائك أحاول أن أفتح باب الاجتهاد في هذا الصدد عن طريق اطلاع الأخصائيين في البحث في الطب الشعبي أو إن شئت (العشبي) لإيجاد علاج للفيروسات بعيدا عن الكيماويات التي تثقل كاهل الكبد وهو أصلا مهدد ويقول المثل الإنجليزي: لا تلسع بالسياط حصانا متعبا حتى لا يسقط في السباق . وهكذا فان تعاطى نبات الإشناسيا يحمى الجسم ضد فيروسات كثيرة منها: الأنفلونزا وفيروسات الكبد .

ولك عزيزي القارئ أن تعلم أن هذا العشب يستطيع أن يقلل حدة نزلات البرد ورشح الأنف واحتقان الزور (الحلق) وله تأثير مضاد للبكتيريا ويساعد على التئام الجروح ويعالج عسر الهضم ونقص الوزن والإعياء (أو الإجهاد) المزمن .

ولذلك يمكن تناوله مثل الشاي حوالي ثلاث مرات يوميا للحصول على هذه الفوائد .

٣ - عصير المجموع الخضري لنبات الشعير (Barley Juice) :

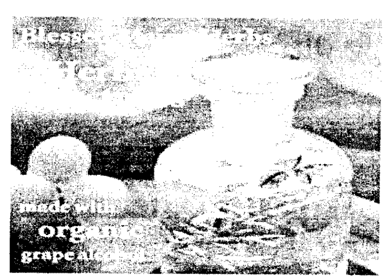
ويعد النبات في هذا العمر أكثر مقاومة للأمراض ونمو الفطريات عليه ، ويكون غنيا بمادة الكلوروفيل (الصبغة الخضراء) الذي يشبه كثيرا دم الإنسان في

تركيبه الكيميائي . وللعلم هذا العصير يحتوى على فيتامين ب والكالسيوم بكمية أكبر من اللبن ثلاثين مرة!! ويحتوى على الحديد بكمية أكبر من السبانخ خمس مرات ، وفيتامين ج أكبر من البرتقال سبع مرات .

تلك المكونات الحيوية الهامة في هذا النبات تجعله مفيدا جدا لجهاز المناعة ومقاومة نزلات البرد والشيخوخة ونقص الكالسيوم وأنيميا نقص الحديد .

ويمكن شرب كميات كبيرة من هذا العصير تصل إلى حوالي ٨ أكواب يوميا للاستفادة من ذلك المشروب الأخضر . ويستخدم النبات بعد الإنبات بحوالي من شهر إلى شهرين .

٤ - ثمر الخمان (البلسان)، (Elderberry) :



وقد أثبتت الدراسات الحديثة في أمريكا أن هذا النبات له تأثير مضاد للفيروسات ويحتوى على نسبه عالية من فيتامين ج والصبغات الملونة المضادة للأكسدة (أي تحمى خلايا الجسم من التلف) ويصلح الحامض النووي (الضفيرة الوراثية) وينشط الخلايا الآكلة (وهى نوع من الخلايا المناعية التي تلتهم الفيروسات والبكتريا والخلايا الميتة والخلايا السرطانية ، وبالتالي يقوى جهاز المناعة ضد الميكروبات الغازية . وتضاف مرة أخرى قبل النوم .

٥ - عيش الغراب (Mushroom) :

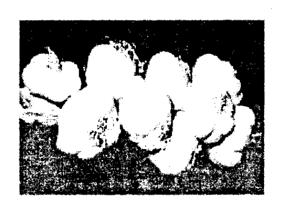
يحتوى على بروتينات عالية القيمة وأيضا سكريات معقدة تشبه التي توجد في خلايا البكتريا والفيروسات فتجعل جهاز المناعة يشعر وكأنه يتعامل مع عدوى بكتيرية أو فيروسية فينتج أجساما مضادة كثيرة وينشط خلايا النخاع العظمى (B-cells) وخلايا الغدة التيموزية .

(T-cells) والخلايا الآكلة (macrophages) وبالتالي يكون جهاز المناعة قويا متسلحا لأي اعتداء محتمل من البكتيريا والفيروسات المختلفة . ويعتبر هذا الغذاء من أهم الأكلات في اليابان وألمانيا ويأكله الناس وهم واعين تماما لهذه الفوائد التي أسلفناها .

٦ - الشعب المرجانية - Coral - (كالسيوم المرجان) :

تحتوى تلك الشعب على كالسيوم سهل الإذابة والاستخلاص فيستفيد منه الجسم بسهولة ليقوى جهاز المناعة كثيرا كما يساعد الإنسان أن يقاوم الشيخوخة ، وهشاشة العظام والتهاب المفاصل والإعياء والأرق والتوتر العصبي وصعوبة الحركة .

٧ - الثوم (Garlic) :



يعتبر الثوم أكثر النباتات الطبية أهمية على الإطلاق ورسمه قدماء المصريين على جدران معابدهم واعتبره علماء روسيا القدامى أنه البنسلين الروسي لما له من أثر كبير في مقاومة الأمراض الفيروسية والبكتيرية ويقوى جهاز المناعة وله تأثير مضاد للأورام حيث يحتوى على مادة [الأليسين] وهى أقوى مادة تقي الجسم من الأورام الخبيثة ومضاد للأكسدة ويحمى نسيج الكبد ويقاوم نزلات البرد ويطهر الأمعاء ويقوى الجهاز المناعي . ولى كتاب كامل فيه بعنوان: **تحدى الأمراض بالثوم**.

٨ - الاستراخان (Astragalus):

وهو نبات مضاد للأكسدة ويعرف بالعشب الذي يحافظ على توازن الغدد وينشط الجهاز المناعي على إنتاج الأنترفيرون (المادة القاتلة الطبيعية) وينمى قدرة الجسم على مقاومة الأمراض والوهن ويقلل مدة نزلات البرد . ولقد استخدمه الصينيون لتقوية جهاز المناعة لعدة قرون . واعتبر الصينيون جذور هذا النبات أعظم المقومات في الطب الشعبي الصيني . فهو أيضا ينشط الهضم ويقوى القلب والكبد ويحمى الرئتين ويحمى من الأورام الخبيثة ويقوى المناعة من خلال زيادة نشاط كرات الدم البيضاء وخصوصا الخلايا الآكلة للميكروبات وله تأثير رائع في علاج الفيروسات . وأكدت الدراسات أن هذا النبات يظهر أثره على المناعة بعد ٦ ساعات من التعاطي ويستمر لمدة ٧٢ ساعة تالية لجرعة واحدة كما ثبت أنه يقوى الدم والطحال ويدمل القرح بأنواعها والتهاب الكلى ويعالج أيضا البواسير وسلس البول . هذا العشب يعتبر صيدلية في حد ذاته ، ويزيد أثره

ويكـون أنجـح كـثيرا إذا أضيف إلـيه عسل النحل الذي يعتبر بمفرده قصة أخرى سيأتي ذكرها فيما بعد .

وفـى دراسـة لجامعـة تكسـاس بولاية هيوستن بأمريكا أثبتت أن مستخلص العشـب يقـتل الخلايـا السـرطانية عند زراعتها خارج جسم الإنسان حتى يتمكن الباحثون من دراسة كل التغيرات .

ولم يسـتدل الصـينيون عـلى أي سمـية لـه طوال هذه القرون . لا أدرى إلى مـتى سـنبقى بعيدون عن هذا الاستغلال الخطر لما تجود به الطبيعة بدلا من إتلاف أنفسنا بأيدينا وأحيانا بأيدي عمرو!!!

ويسـتخدم جـذر هذا النبات سواء كان طازجا أم جافا أما على هيئة شرائح أو مسـتخلص أو مطبوخ وقد استخدمه الصينيون أيضا كمضاد للالتهاب والقرح سواء الجذر أو النبات كله بما فيه الزهور أيضا .

٩ - **القصعين (المريمية)** : (Sage) :

هـذا النـبات كـان القدمـاء يستخدمونه لتقوية وتنقية التفكير وزيادة الحكمة كمـا كـانوا يعتقدون . وقد أثبتت الدراسات الحديثة التي أجريت في إنجلترا أن هذا النـبات الـذي يحـتوى عـلى نسـبة عالـية مـن الكالسيوم والزيوت الطيارة والمواد الملونة أنه مهدئ وملطف ومضاد للاكتئاب ومقوى .

الأجمـل من ذلك أيضا أنه مضاد حيوي واسع الطيف ضد كثير من البكتيريا والفيروسـات وحـتى التـيفود ويقوى الجهاز المناعي . وفى دراسة ألمانية أثبتت أن شـرب مغلـي النـبات عـلى معـدة فارغة يخفض السكر أيضا عند مرضى السكر .

كما يستخدم أيضا كطارد للبلغم ويخفف آثار الأمراض التنفسية التي تزيد من إفراز المخاط وله تأثير مطهر للفم والحلق ومضاد لالتهابات اللثة ويمنع نزف اللثة ويستخدم منقوعه أيضا كغسول أو مضمضة للفم .

١٠- عسل النحل : (Honey) :

ذكرته الكتب الأمريكية واستشهدت بالمقولة الإسلامية التي هي في الحقيقة معنى للحديث الشريف أن العسل هو أفضل طعام وأفضل شراب وأفضل علاج .

ولقد استخدمه في العلاج كل من المصريين (الفراعنة) والإغريق والرومان ولقبوه (دواء الجنة الجميل) وبعضهم لقبه (بإكسير الحياة) ولا يزال العسل يعتبر مصدر سحري للمضادات الحيوية الطبيعية . وبعض الديانات القديمة اعتبرت النحل "رسل الآلهة " وبالطبع القرآن الكريم والرسول ﷺ كرموا النحل ، وذكر في القرآن والأحاديث الشريفة ووصفه عز من قائل بأنه ﴿ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ﴾ [النحل:٦٩] . يقصد عسل النحل .

ومنذ القدم وهو يعتبر - ومازال - مقوى عام للجسم وجهاز المناعة ويطيل العمر ويقوى الحالة الجنسية ويحتوى على سكر الفاكهة وسكر العنب وسكر الشعير وأحماض عضوية ونواتج الأنزيمات وكثير من المعادن مثل: الحديد والنحاس والفوسفور والكبريت والبوتاسيوم والمنجنيز والماغنسيوم والصوديوم والسيليكون والكالسيوم واليود والزنك والكلور وتركيز عال من فوق أكسيد الهيدروجين (ماء الأكسوجين) وتقريبا جميع الفيتامينات باعتبار أن النحل يمتص

رحيق معظم الأزهار التي يقف عليها ، وبه زيوت طيارة وكحولات وأحماض أمينية وهرمونات وهو يسهل هضمه تماما في الجهاز الهضمي ولا يمثل أي عبء عليه . وهو يقوى الصحة ويزيد الحيوية ، ويعتبر أقوى نوع من عسل النحل طبيا هو العسل المأخوذ من نحل الجبل "عسل الجبل"

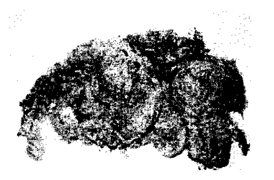
أي يحتوى على رحيق زهور الجبل المليئة بالأدوية الطبيعية التي تشفى معظم الأمراض:

وعليه فإن العسل الجبلي الطبيعي الذي لم يتم تسخينه يعتبر مضاد حيوي ، مضاد للفيروسات ومضاد للفطريات ، مضاد للالتهابات ، مضاد للأورام الخبيثة ، طارد للبلغم ، مضاد للحساسية ، مطهر ومسهل منشط للمناعة ومضاد للأنيميا ويساعد في بناء الخلايا . ولقد أحصى العلماء أكثر من ٧٥ مركب معقد بالعسل وبعض هذه المركبات للآن لم يستطيعوا تحديد تركيبه .

بالإضافة إلى الفوائد السابقة فقد اعتبره العلماء أقوى من كثير من المستحضرات الصيدلية في علاج قرحة المعدة والغرغرينا وعدوى الجراحات ويسرع من التئام الجروح . وقد أقر كبار أطباء الجراحة العامة بأمريكا مدى فائدة العسل في جراحات التجميل بعد الحروق حيث يساعد أطباء جراحة التجميل كثيرا ويفيد مرضاهم .

ومن خبراتي الشخصية لاحظت أن له تأثيرا لم تذكره الكتب وهو فائدته كقطرة للعين والأنف والأذن .

١١ - نبات "ذقن الرجل العجوز أو الأوسنيا" (Usnea) :



Usnea Lichen *(Usnea barbata)*

هو أيضا نبات يقوى المناعة إلى درجة عالية وهو مضاد بكتيري ومضاد فطرى قوى وقد وجد أنه أقوى من البنسيلين في علاج أنواع البكتيريا موجبة الجرام التي تصيب الحلق واللوزتين والفطريات التي تصيب الجهاز البولي عند النساء بجميع أنواعها . إضافة إلى ذلك فإن للأوسينا تأثير فعال ضد الدرن (السل الرئوي) وأيضا الميكروبات التي تصيب الجهاز الهضمي مثل ميكروب التيفود . ويستخدم النبات في كثير من دول العالم كعلاج لعدوى الجلد والجهاز التنفسي والالتهابات الفطرية المهبلية . ويمكن استخدامه كمشروب مثل الشاي أربعة مرات يوميا أو على هيئة نقط بالفم للأطفال كنوع من الوقاية من الأمراض المعدية حوالي ٤ نقط يوميا أو حوالي ٦ نقط بالفم يوميا إذا كان هناك عدوى قائمة . وبالتالي فهو يستخدم كغسول ودش مهبلي أو بخاخ للأنف .

١٢ - الزوفاء : (Hyssop) :

هذا النبات كتب عنه في الإنجيل أنه منظف ومطهر واعتبره القدماء طارد للأرواح الشريرة!!

وفى الحقيقة الأرواح الشريرة التي كانت تؤذى القدماء ولا يرونها بأعينهم هي البكتيريا والفيروسات والفطريات فكانت تسبب أمراضا

تؤدى إلى الهذيان والحرارة والوفاة .

وعلى ذلك أثبتت التجارب أن هذا العشب يقوى الدم وينشط المناعة ويحمى الجسم من البكتريا والفيروسات وقد بدأ الغرب استخدامه بالفعل في علاج الإيدز (AIDS) ذلك المرض اللعين الذي يدمر جهاز المناعة حيث وجد أن مشروب هذا النبات الذي يستخدم يوميا بنفس طريقة تحضير الشاي منع ٧٧ % إلى ١٠٠ % من فيروسات الإيدز من التكاثر . بل وعالج وشفى تماما أعراض فيروس السيتوميجالوفيرس (cytomegalovirus) الذي يؤدى أحيانا إلى القيء وأيضا قتل ميكروب الدرن الموجود بالدم عن المرضى الذين تم التحليل لهم قبل وبعد العلاج .

ولقد استخدم هذا العشب منذ القدم في علاج نزلات البرد واحتقان الرئتين وعلاج الكحة وطارد للبلغم واحتقان الجيوب الأنفية وملطف للحلق . وقد استخدمه الهنود الحمر بأمريكا (American Indians) لعلاج الانتفاخ وعسر الهضم ومهدئ ومقوى للأعصاب .

بل استخدموه أيضا كما قالوا لإعادة التوازن العاطفي في فترة المراهقة . ويستخدم المجموع الخضري كله من هذا النبات . جدير بالذكر أنه يوجد بالأسواق العالمية مستحضرات عشبية لتقوية المناعة وتحتوى هذه المستحضرات على مخلوط من معظم النباتات السابق ذكرها في صورة أشربة أو كبسولات .

وتستخدم هذه الأعشاب التي سبق أو سيأتي ذكرها بنفس طريقة الشاي حوالي ٢٥٠ سم (ربع لتر) ماء مغلي تسكب على ملعقة صغيرة من العشب المجفف وتترك لمدة من ٥ - ١٠ دقائق ثم تشرب محلاة بالسكر أو عسل النحل .

في هـذا السياق لابد أن نعلم أن ضعف المناعة يؤدى إلى أمراض عديدة منها الإيـدز ، الالتهاب الرئوي والعدوى الجلدية والصدفية ، والإصابة بفطر الكانديدا (candidiasis) وأمـراض الحساسـية ، الـتهاب المفاصـل ، الأنفلونزا ونزلات البرد ، الالتهاب الكبدي الوبائي .

ومـن ثـم فـإن الإنسـان الـذي يحـافظ على المناعة ويقوى جهاز المناعة لديه يستطيع أن يتجنب كثيرا من الأمراض الفتاكة .

١٣ - النباتات التي تحتوى على فيتامين (أ) :

هـذا الفيـتامين مـن أهـم مضـادات الأكسـدة التي تحافظ على خلايا الجسم وتؤخـر الشـيخوخة ويوجـد في كـثير من النباتات مثل: الجزر والتفاح والكمثرى والفراولة والسبانخ والمانجو والكنتالوب والمشمش .

١٤ - النباتات التي تحتوى على فيتامين (ج) :

مـثل الجوافـة والفلفـل الأخضر والقنبيط والطماطم والبطاطس وهى بذلك تحمـى الجسـم مـن الأورام والشيخوخة وتزيد القدرة على إنتاج مادة الإنترفيرون الذي يساعد الجسم على مقاومة الفيروسات التي تصيب الكبد .

١٥ - النباتات التى تحتوى على فيتامين (E) :

وهـو أقـوى مضـاد طبـيعي للأكسـدة ويوجـد في زيت جنين القمح وزيت السـمك وزيـت الزيـتون وزيـت الـذرة والخضـروات خصوصـا الخـس واللحوم والأسماك واللبن .

١٦ - النباتات التي تحتوى على ألوان طبيعية :

كـل النـباتات الـتي لهـا أوراق ملونـة كالكـركديه والـثمار الملونـة كالكـرز والـتين والطمـاطم والعنـب والفواكـه بهـا مـواد هامـة تعـرف بـ Flavonoids and anthocyanins وكلها تقوى المناعة أيضا .

١٧ - حبة البركة تقوى جهاز المناعة :

لقـد أوصـى بها رسولنا الكريم في الحديث الشريف: عن أبى سلمة عن أبى هريـرة رضـى الله عـنه أن رسـول الله ﷺقال: ((**عليكم بهذه الحبة السوداء، فان فيها شفاء من كل داء إلا السام**)) (**والسام هو الموت**) . ولقد أثبتت الدراسات التي أجريت في أمـريكا وأوربـا أن هـذه الحبة تقوى جهاز المناعة وتقي من كثير من الأمراض مثل: القلب والأوعية الدموية والسكر والكلى وأمراض العين والأمراض الجلدية أيضا .

١٨ - العرقسوس يقوى جهاز المناعة :

أثبتـت الأبحـاث العلمـية أنـه يحـتوى عـلى أكثر من عشرة مركبات معظمها تقوى المناعة وتزيد مقاومة الجسم ضد الأمراض البكتيرية والفيروسية .

١٩ - جذور الجنسنج تقوى جهاز المناعة :

٢٠ - البهارات تقوى جهاز المناعة :

مـثل الكمـون والكـركم والقـرنفل والزعفران وجميعها تنشط المناعة وتقاوم السرطان .

٢١ - ورق الزيتون يقوى جهاز المناعة :

أثبتت الدراسات العديدة التي أجريت في الهند وإسرائيل وأسبانيا وإيطاليا وغيرها أن منقوع ورق الزيتون - بنفس طريقة عمل الشاي - تنشط المناعة وتقاوم السرطان وتقاوم فيروس الأنفلونزا والإيدز .

٢٢ - بعض الأغذية التي تقوى جهاز المناعة :

وتشمل الموالح (البرتقال بأنواعه والليمون بأنواعه) لاحتوائها على نسبة عالية من فيتامين (ج) الذي يقوى جهاز المناعة ، نبات الأفوكادة الأمريكي (avocado) ، الجريب فروت وهى مصدر هام للجلوتاثيون (glutathione) الذي هو سيد المصادر الغذائية لتقوية جهاز المناعة . الثوم والزبادي وفول الصويا والجزر وزيت السمك والشاي الأخضر ومشروب أوراق الزيتون الذي يزيل الإجهاد الجسماني المزمن ، كذلك القمح (الحبة كاملة) يستخدم مثلا كطعام البليلة أو تترك الردة (الرجيعة) بالدقيق لعمل خبز به نسبه كبيرة منها وأيضا نبات الجنسانا وكل هذه النباتات تقوى جهاز المناعة وبالتالي تقدم للجسم وقاية من الأورام الخبيثة أيضا .

٢٣ - وسائل أخرى لتقوية المناعة :

مثل الإبر الصينية ، الرياضة ، الاسترخاء والبعد عن التوتر الذهني والصلاة والعبادة .

٢٤ - محاذير غذائية يجب اتباعها للوقاية من الأمراض الخبيثة ولتقوية جهاز المناعة :

– يفضل عدم تناول الزيوت المهدرجة (**السمن النباتين**) لأنه يحتوى على بعض الأحماض الدهنية الضارة التي تزيد الكوليستيرول الضار (HDL Cholesterol) وتقلل الكوليستيرول المفيد (LDL Cholesterol) وتزيد من أمراض السمنة والأوعية الدموية والقلب .

– **الأسبارتام** (aspartame): الذي يتحول إلى مواد ضارة داخل الجسم .

– **الإفراط في اللحوم الحمراء**: التي تزيد من التهاب المفاصل والتصلب المتعدد الأماكن بالجسم (multiple sclerosis) وتحتوى على مادة الاراشيدونك (arachidonic acid) التي تعتبر مادة مولدة للالتهاب المفصلي بل وتزيد تقلص العضلات .

– **الإفراط في السكريات والحلويات:**

حيث أن السكر يخفض المناعة ويقلل عدد الخلايا الآكلة بالدم التي تفترس الميكروبات الضارة ويكون الإنسان أكثر عرضة للأمراض البكتيرية والفيروسية والفطرية .

إنني أتمنى بعد قراءة هذه السطور أن نستفيد من المعلومات التي وردت بها ولابد أن نعيد التفكير في تغيير نظام حياتنا ولنبدأ من اليوم لا من الغد في اقتناء

النباتات الطبية وعسل النحل ونستخدمها كشراب يومي مثل الشاي ونحاول الاستغناء تماما عن المياه الغازية ونستبدلها بأعشاب نضع كل نوع منها في إحدى علب التوابل ونعلم هذا المسلك لأطفالنا حتى تصبح عادة في مجتمعنا المصري والعربي ، ونبتعد بقدر الإمكان عن الأدوية الكيميائية والتدخين والخمور والكحوليات ، ونلجأ بقدر المستطاع إلى المصادر الطبيعية بعد الاستعانة بذوي الخبرة المرخص لهم بهذه المهنة ولا نأخذ أي دواء أو عشب بشكل عشوائي أو غير مدروس ولنعلم جميعا أن الله عندما خلق الشر خلق قبله الخير ، وعندما خلق المرض خلق قبله الدواء ؛ لأنه سبقت رحمته غضبه ولكن يريد منا أن نسعى حتى ننال البر لأنه ما كان للسيدة مريم أن تهز النخلة وهى في طلق الولادة ولكن أمرها ربنا أن تهز النخلة وتأكل رطبا ليسهل عليها الولادة وهى أخذت بالأسباب .

و أفضل ما نختم به كلامنا أن ندعو الله أن يجعلنا من ﴿ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ ﴾ [الزمر: ١٨] .

﴿ وَآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴾ [يونس: ١٠] .

ميت غمر - دقهلية في فبراير ٢٠٠٥ م

تليفون معمل : ٠٥٠٦٩١٣٩٩٧

محمول : ٠١٠٦٤٢٦٩٩٨

بريد الإلكتروني : com .nabilmohie@yahoo

قائمة المراجع

REFERENCES

1. Arnot, Bob, M.D., *The Breast Cancer Prevention Diet* Boston: Little, Brown and Company, 1999

2. Bagchi D et al, "Free radicals and grape seed proanthocyanidin extract: importance in human health and disease prevention" *Toxicology* 2000 Aug 7;148(2-3):187-97

3. Boik, John, *Cancer & Natural Medicine,* Princeton, MN: Oregon Medical Press, 1995

4. Broadhurst, C. Leigh, Ph.D., "Cancer Prevention. How Herbs Do and Don't Contribute." *Herbs for Health* Jan/ Feb 2000

5. Clorfene-Casten, Liane, "Breast Cancer: Poisons, Profits and Prevention." *Townsend Letter for Doctors and Patients*-June 1998

6. Diamond, John W., M.D., Cowden, W. Lee, M.D., *An Alternative Medicine Definitive Guide to Cancer,* Tiburon, CA Future Medicine Publishing Inc. 1997

7. Foster, Steven, "Aloe vera." *Herbs for Health* Jan/Feb 1997

8. Fremerman. Sarah, "13 Ways to Prevent Breast Cancer." *Natural Health* Jan/Feb 1999

9. Hobbs, Christopher, "Medicinal Mushrooms." *Herbs for Health* Jan/ Feb 1997

10. Hudson, Tori, N.D., *Women's Encyclopedia of Natural Medicine* Los Angeles: Keats Publishing, 1999

11. Jarret. Peter, "Foods that Fight Cancer." *Health* March/April 1995 Jones, Kenneth, "Shiitake. Medicine in a Mushroom." *Herbs for Health* Jan/ Feb 1997

12. Love, Susan, M.D., *Dr. Susan Love's Breast Book* Reading, Massachusetts: Perseus Books, 1995

13. McDermott J H "Antioxidant nutrients: current dietary recommendations and research update" *J Am Pharm Assoc (Wash)* 2000 Nov-Dec;40(6):785-99

14. Moss, Ralph W., Ph.D., *Cancer Therapy, The Independent Consumer's Guide to Non-Toxic Treatment and Prevention* Brooklyn: Equinox Press, 1996

15. *How to Prevent & Treat Cancer with Natural Medicine,* New York: Riverhead Books, 2002

16. Northrup, Christiane, M.D., *Women's Bodies. Women's Wisdom* New York: Bantam Books, 1998

17. Renzenbrink, Udo, *Diet and Cancer* Hildenborough: Raphael Medical Centre, 1988

18. Skidmore-Roth, Linda, *Mosby's Handbook of Herbs & Natural Supplements,* 2nd edition, St. Louis: Mosby, Inc., 2004

19. Werbach, Melvyn R, M.D., *Nutritional Influences on Illness,* Tarzana, CA: Third Line Press, 1996

20. Wolfe, Honora Lee and Flaws, Bob, *Better Breast Health Naturally with Chinese Medicine* Boulder Blue Poppy Press, 1998

21. Yance, Donald R.. Jr., CN, M.H, AH.G. *Herbal Medicine, Healing & Cancer* Chicago: Keats Publishing, 1999 copyright © 2004 John G. Connor . Back to List of Articles

22. Balch, James F., M.D., and Balch, Phyllis A, C.N.C, Prescription for Nutritional Healing Garden City Park: Avery Publishing Group, 1997

23. Buhner, Stephen Harrod, Herbal Antibiotics. Pownal, VT: Storey Books 1999

24. Dharmananda, Subhuti, Ph.D., The Immunological Impact of Moxibustion, Portland: Institute for Traditional Medicine (undated article)

25. Diamond, W, John, M.D., & Cowden, W. Lee, M.D., with Goldberg, Burton, Definitive Guide to Cancer, Tiburon. CA Future Medicine Publishing, Inc. 1997

26. Jackson, Amanda; "Olive Leaf Extract. Nature's multi-functional force against infections and cardiovascular disease?" Positive Health, Vol 21, F 48-51 09/01/97

27. Jones, Cindy LA, Ph.D., The Antibiotic Alternative, Rochester, VT: Healing Arts 2000

28. Kirschmann, Gayla J., and Kirschmann. John D., Nutrition Almanac, New York: McGraw-Hill 1996

29. Landis, Robyn, Herbal Defense, New York: Warner Books 1997

30. Maciocia, Giovanni, The Practice of Chinese Medicine, Edinburgh: Churchill Livingston 1994

31. Martin: Jeanne Mane with Rona, Zoltan P, M.D, Complete Candida Yeast Guidebook, Roseville, CA- Prima Health 2000

32. McDermott JH "Antioxidant nutrients: current dietary recommendations and research update" J Am Pharm Assoc(Wash) 2000 Nov-Dec;40(6):785-99

33. Mindell, Earl, R.Ph, Ph.D. & Hopkins, Virginia, Prescription Alternatives, New Canaan, CT: Keats Publ, 1998

34. Paul, William E. M.D, Fundamental Immunology, Philadelphia: Lippincott-Raven Publishers 1999

35. Schmidt, Michael, D.O, Smith, Lendon, M.D. & Sehnert, Keith, M.D, Beyond Antibiotics. Berkeley: Atlantic Books 1993

36. Skidmore-Roth, Linda, Mosby's Handbook of Herbs & Natural Supplements, 2nd edition, St. Louis: Mosby, Inc., 2004

37. Stengler. Mark. N.D, Nature's Virus Killers, New York: M. Evans & Co. 2000

38. Tortora, Gerard), Berdell, R Funke, Case, Christine L, Microbiology, An Introduction, Redwood Qty, CA The Benjamin/Cummings Publishing Co, Inc. 1992

39. Tyler, Varro, Ph.D., Sc.D., "Cat's claw is promising for immune system". Prescription for Health. June 2000

40. Vanderhaeghe, Lorna R. & Bouic, Patrick J.D, PhD, The Immune System Cure, New York: Kensington Books, 1999

41. Walker, Morton. Olive Leaf Extract, New York: Kensington Books 1997

42. Werbach. Melvyn R, M.D, Nutritional Influences on Illness. Tarzana: Third Line Press, 1996

43. Bacteria of Medical Importance : © 2002 Kenneth Todar University of Wisconsin-Madison Department of Bacteriology

- الوصايا العشر لتنشيط جهاز المناعة ، للأستاذ الدكتور / عز الدين الدنشاري .

- كتاب الشعب الطبي – القاهرة – ١٩٩٩ .

الفهـرس

* * * * *